saluc

Washington Hispanic

4 de septiembre del 2020

www.washingtonhispanic.com

WASHINGTON HISPANIC



FOTO:ISTOCK PHOTOS

Por qué es importante tener buena salud

AGENCIA SALUD

asaludes una de las cosas más importantes que posee todo organismo desde el momento en el que nace y a pesar de que muchas personas no suelen darle la importancia que ésta merece, no deja de ser cierto que no hay nada más importante que tener una buena salud.

Cuida de tu salud

La gran mayoría de las personas no se dan cuenta de lo importante que es tener una buena salud hasta que, por alguna razón o enfermedad, se dan cuenta de que su salud está comprometida. Sin embargo, existen personas que, a pesar de ser una porción mínima, le dan a la salud el valor que esta merece.

Pero ¿Qué es la salud?

Básicamente se refiere al estado en el cual se encuentra nuestro organismo en un determinado momento. Su estudio se realiza a partir del análisis de ciertos componentes del organismo, los cuales, a través de su comportamiento, funcionarán como indicadores para determinar el estado

de salud de la persona. Existen múltiples consideraciones sobre la salud, para lo cual podemos encontrarnos con denominaciones como salud mental o salud biológica y así sucesivamente.

La gran mayoría de esta clase de términos guarda relación con los componentes que determinan el estado de salud del organismo desde ese punto de análisis.

¿Qué tan importante es la salud? ¿Vale la pena cuidar de ella?

Definitivamente, sí. Sin embargo, paramuchas personas no bastará con una simple afirmación, por lo cual, presentamos aquí algunas consideraciones por las cuales es conveniente velar y actuar en pro de una buena salud.

Vida plena y saludable

Es la principal razón de esta práctica. ¿Quién no quiere tener una vida llena de buena salud en la cual podamos gozar de una buena condición física?

Pues sí, velar por nuestra salud nos permite contar con una vida llena de plenitud y versatilidad.

Nada de fatiga

Cuidar nuestra salud nos permitirá gozar de nuestro desempeño a 100%, eliminando la posibilidad de padecer de fatiga en algún momento de nuestro día, pues gran parte de ésta suele estar causada por la presencia de algunos agentes nocivos para nuestra salud en el organismo mismo.

Un cerebro activo

Recordar cosas, codificar información, elaborar esquemas de conceptos, atender rápido a nuestro ambiente serán algunas de las funciones de las cuales gozaremos si mantenemos una buena salud a lo largo de toda nuestra vida, pues, puede que de jóvenes esto parezca una cosa normal, pero lo cierto es que en una edad avanzada es importante contar con un buen cerebro que esté sano y cuidado.

Fuera las enfermedades

No seremos inmunes, pero definitivamente tendremos menos posibilidades de padecer alguna enfermedad que cualquier otra persona. Nuestro sistema inmunológico podrá actuar de forma más efi-

Apariencia de saludable

En definitiva, nuestra apariencia siempre estará acorde a nuestro estado de salud, por lo cual, si estamos saludables, por supuesto que eso se verá reflejado en nuestra apariencia, razón que le añade cuestiones estéticas a la práctica y búsqueda de una buena salud.

CONSEJOS PARA LOS PADRES

Ideas para ayudar a que los niños mantengan un peso saludable

nlos Estados Unidos, la cantidad de niños y adolescentes obesos ha continuado en aumento en las últimas dos décadas.1 Quizás usted se pregunte: ¿Por qué los médicos y científicos se preocupan por esta tendencia? Y tal vez como padre de familia o adulto que se interesa en este tema se pregunte: ¿Qué pasos podemos seguir para ayudar a evitar la obesidad en nuestros niños?

Este articulo te ofrece respuestas a algunas de las preguntas que pueda tener y le proporciona recursos para ayudarle a mantener la salud de su familia.

¿Por qué se considera a la obesidad infantil un problema de salud?

Los médicos y los científicos están preocupados por el aumento de la obesidad en niños y jóvenes porque la obesidad puede conducir a los siguientes

problemas de salud:

Enfermedad cardiaca, causada por:

altos niveles de coles-

hipertensión arterial

- Diabetes tipo 2
- Asma
- Apnea del sueño
- Discriminación social La obesidad infantil se asocia a diversos efectos

Los niños y adolescentes obesos pueden sufrir efectos inmediatos en su salud v corren el riesgo de padecer de problemas de salud relacionados con el peso en la edad adulta.

Losriesgospsicosociales

Algunas de los efectos del sobrepeso infantil y adolescente son psicosociales. Los niños y adolescentes obesos son objeto de una temprana v sistemática discriminación social.2 El estrés psicológico de la estigmatización social puede originar una baja autoestima que, a su vez, puede

obstaculizar el funciona-

miento académico y social y persistir en la edad adulta.3

Riesgos de enfermedades cardiovasculares

Se ha descubierto que los niños y adolescentes obesos tienen factores de riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV), como niveles altos de colesterol, presión arterial alta y la tolerancia anómala a la glucosa.

En una muestra poblacional de personas de 5 a 17 años de edad, casi el 60% de los niños con sobrepeso presentaron al menos un factor de riesgo de ECV, y el 25% de niños con sobrepeso tenían dos o más factores de riesgo de ECV.2

Riesgosadicionalespara lasalud

Otras afecciones menos comunes asociadas con el aumento de peso incluyen asma, esteatosis hepática, apnea del sueño y diabetes tipo 2.

■ El asma es una enfermedad de los pulmones en la que las vías respiratorias se bloquean o se estrechan causando dificultad para

Se habla

español

ATIS

respirar. Los estudios han identificado una asociación entre el sobrepeso infantil y el asma4, 5.

La esteatosis hepática es la degeneración grasa del hígado originada por una alta concentración de enzimas hepáticas. Albajar de peso las enzimas hepáticas se normalizan.2

La apnea del sueño es una complicación menos común por sobrepeso en niños y adolescentes. Se trata de un trastorno respiratorio que sucede al dormir y se define como una interrupción de la respiración durante el sueño que durapor lo menos 10 segundos. La apnea del sueño se caracteriza por ronquidos fuertes y respiración dificultosa. Durante la apnea del sueño, los niveles de oxígeno en la sangre pueden bajar drásticamente. Un estudio ha estimado que la apnea del sueño se presenta en aproximadamente el 7% de los niños con sobrepeso.6

Cada vez se reportan más casos de diabetes tipo 2 en niños y adolescentes con sobrepeso.7 Si bien la diabetes y la intolerancia a la glucosa, un factor precursor de la diabetes, son efectos en la salud comunes de la obesidad en adultos, la diabetes tipo 2 solo ha comenzado a emerger como problema de salud en niños y adolescentes en años recientes. La aparición de la diabetes en la infancia o la

adolescencia puede ocasio-

nar complicaciones avan-

zadas tales como enferme-

dades cardiovasculares e

insuficiencia renal.8 Además, los estudios han demostrado que los niños y adolescentes obesos son más propensos a la obesidad en la adultez.9, 10

¿Qué puedo hacer como padre o tutor legal para ayudar a evitar el sobrepeso en mis niños?

Para ayudar a su hijo a mantener un peso saludable, tiene que lograr un equilibrio entre las calorías que su hijo ingiere con los alimentos y bebidas y las calorías que usa cuando realiza actividad física y en su proceso de crecimiento

Recuerde que para los

Pediatras de

Springfield

FOTO: ISTOCK PHOTOS niños y adolescentes obesos y con sobrepeso, el objetivo es reducir la tasa de aumento de peso, pero al mismo tiempo permitir el crecimiento y desarrollo normales. Los niños y adolescentes NO DEBEN iniciar dietas para bajar de peso sin consultar con un proveedor de atención

médica. Cómo balancear las calorías: ayude a los niños a adoptar hábitos de alimentación saludables

Una de las maneras de equilibrar calorías es comer alimentos que proporcionan una nutrición adecuada y una cantidad de calorías adecuada. Usted puede ayudar a que los niños aprendan a ser conscientes de lo que comen adoptando hábitos de alimentación saludables, preparando versiones más saludables de sus platillos preferidos y reduciendo las tentaciones de alto contenido calórico.



Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:

- Examenes completos y Emergencias
 - Limpieza Regular y Profunda
 - Rellenos y Blanqueamiento Tratamientos de Conductos
 - Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos con una gran de seguros!

6329 ARLINGTON BLVD SUITE C FALLS CHURCH VA 22044 (703) 237 6703 •www.vinhtrandds.com

Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1 pm

iiiAhora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!

GERMANTOWN

Urology Center

Los resultados medicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres. CENTRO DE ALTA CALIDAD

· Eliminación de piedras en el Riñon y la Vejiga sin cirugía.

 Problemas de Próstata: cancer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata. Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes. Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAII Atendemos Sábados de 8am – 2pn

10% de Descuento

Germantown Urology Center 301-428-3040



Dr. Arshia Qaadir **Dr. Jacqueline Hoang**

Dr. Laurie Moore Dr. Mirella Marshall

Dr. Sonia Singh Los mejores Pediatras

en el área Venga y lo ayudaremos

con la salud de su hijo

• Atendemos a niños recien nacidos hasta los 21 años de edad, chekeos médicos, vacunas, comportamiento del niño

· Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la noche y fines de semana

703-642-8306